



ESPIN

JÄSENTIEDOTE – 3 / 2026

1.7.–30.9.2026

*Yhdessä olemme voimakkaita –
tule mukaan ja tuo ystäväsiikin!*

Sisältö

JÄSENPALVELU	- 3 -
KOKOUKSET JA HALLINTO.....	- 4 -
YHTEISET TAPAAMISET	- 5 -
LIIKUNTA.....	- 10 -
TIEDOKSI.....	- 11 -
VAIKUTTAMISTOIMINNAN VILLI VUOSI 2026.....	- 12 -
ESPOON VAMMAISNEUVOSTO.....	- 13 -
LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUEEN VAMMAISNEUVOSTO.....	- 13 -
INVALIDILIITON TOIMINTA.....	- 14 -
ESPOON KAUPUNKI.....	- 17 -
LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUE	- 17 -
YHTEISTYÖTÄ.....	- 20 -
ESPIN IN ENGLISH.....	- 22 -
HALLITUS 2026	- 23 -

Yhdistyksen yhteystiedot:

ESPIN ry

Toimiston puh. 041 548 0638

Karaportti 5, 02610 Espoo

espinry.toimisto@gmail.com

www.espin.fi

ESPIN ry on fyysisesti vammaisten ja toimintaesteisten yhdistys. Olemme toimineet jo vuodesta 1977, ja meillä on noin 200 jäsentä.

ESPIN ry on Invalidiliiton ja Suomen Paralympiakomitean jäsenyhdistys, ja siten osa satojen yhdistysten ja kymmenien tuhansien henkilöjäsenten verkostoa. ESPIN kuuluu myös Espoo liikkuu -yhteisöön.

JÄSENPALVELU

Saammehan Sinuun sujuvasti yhteyden puhelimella, tekstiviestillä tai sähköpostilla? Muista ilmoittaa muutokset jäsentietoihin suoraan ESPINin jäsenrekisterihoitajalle, Anne Virtanen, ESPIN toimisto: 041 548 0638, [espinry.toimisto\(at\)gmail.com](mailto:espinry.toimisto@gmail.com).

Yhdistys lähettää sähköpostilla jäsentiedotteen sekä tietoja ajankohtaisista asioista ja tapahtumista. Jos haluat päästä mukaan yhdistyksen jakelulistalle, ilmoitathan sähköpostiosoitteesi ESPINin toimistoon: [espinry.toimisto\(at\)gmail.com](mailto:espinry.toimisto(at)gmail.com).



ESPIN puhelinneuvonta

Toimiston puhelin 041 548 0638 auttaa, jos esimerkiksi

- tarvittavia tietoja on vaikea löytää, vaikka Espoon kaupungin tai Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen nettisivuilta
- pitäisi tulostaa jotakin, eikä ole tulostinta
- tarvitset apua, jossakin tietyssä asiassa tai oma pärjääminen huolettaa

Anne Virtanen vastaa toimiston puhelimeen ja häneltä voi kysyä apua. Hän voi mm. etsiä virastojen aukioloaikoja, puhelinnumeroita, oikeita yhteyshenkilöitä sekä tulostaa ja lähettää lomakkeita.

Jos Anne ei juuri ole tavoitettavissa, voit jättää viestin puhelinvastaajaan ja hän ottaa Sinuun yhteyttä myöhemmin.

Tarvittaessa järjestämme neuvontaa palveluihin liittyen yhdistyksen toimistolla, Karaportti 5, 02610 Espoo!

KOKOUKSET JA HALLINTO

Hallituksen kokoukset:

Hallitus kokoontuu kuukausittain, paitsi heinäkuussa.

Halutessasi asioita hallituksen käsittelyyn, ole yhteydessä puheenjohtajaan.

Jäsenkokoukset:

Yhdistyksen jäsenkokoukset pidetään lauantaina klo 14 alkaen

- syyskokous ja puurojuhla la 28.11.2026

Jos haluat asiasi jäsenkokouksen käsittelyyn, ilmoitathan siitä viimeistään kuukautta ennen puheenjohtajalle



Toiminnansuunnittelu

Voit vaikuttaa yhdistyksen toimintaan antamalla palautteita, vinkkejä ja ideoita toivomastasi toiminnasta. Olisiko sinulla toiveita esim. miestoimintaan tai haluaisitko tehdä vierailun johonkin näyttelyyn? Keskustelemme ja ideoimme toimintaa myös jäsenkokouksissa, kahvilatapaamisissa ja muissa tilaisuuksissa.



PYYDÄ TUKEA PALVELUTARPEEN ARVIOINTIIN!

Uuden vammaispalvelulain mukainen siirtymäaika päättyy 31.12.2027. Hyvinvointialueen vammaispalveluissa tehdään nyt palvelutarpeen arviointeja, jotta kaikkien asiakkaiden tilanne saadaan ajantasalle. Kaikki palvelutarpeen arvioinnit eivät ole sujuneet asiakasta kunnioittavalla tavalla.

Palvelutarpeen arvioinnissa onkin hyvä olla mukana joku ulkopuolinen henkilö. Älä jää yksin! Ota yhteyttä yhdistyksen, jotta voimme olla tukenasi palvelutarpeen arvioinnissa!

Yhdistyksen kevätkokouksen päätöksiä

Kevätkokous pidettiin keväisenä lauantaina 18.4.2026 Ravintola Hills'ssä. Kokoukseen osallistui 21 henkilöä, joista äänioikeutettuja oli 16.

Kokouksessa hyväksyttiin yhdistyksen tilinpäätös vuodelta 2025 ja käsiteltiin vuoden 2025 toimintakertomus. Yhdistyksen hallitukselle myönnettiin vastuuvapaus.

Kokouksen jälkeen oli aika rentoutua. Ennen keväisiä tarjoiluja saimme nauttia tanssista sekä laulusta. ESPINin oma Tuolilattarit-ryhmä esitti meille tanssinumeron, jossa fiilisteltiin kevään Euroviisuedustusbiisiä *Liekinheitin*. Tanssishow'n jälkeen saimme ihastella Päivänkehrän koulun musiikkiluokan esitystä.

Kiitos Päiväkehrän koulun 4M-luokalle esiintymisestä!



YHTEISET TAPAAMISET

Yhdistykselle on erittäin tärkeää, että voimme järjestää yhteiset tapaamiset kaikille turvallisesti. Huomaathan, että jo sovittuihin tapaamisiin voi tulla muutoksia.

Muista ilmoittautua kaikkiin tapaamisiin ja antaa samalla yhteystietosi. Tällöin saamme Sinulle nopeasti ja helposti kerrottua mahdollisista muutoksista.

Huomioi muut osallistujat ja tule tapaamisiin vain, jos olet terve. Kiitos, että teet tapaamisistamme turvallisia kaikille!



Kahvilatapaaminen Fazer Cafe Fazerila keskiviikkona 22.7.2026 klo 12.00

Tule viettämään kesäistä kahvihetkeä Fazerin kahvilaan Vantaalle, os. Fazerintie 6, Vantaa.

Yhdistys tarjoaa kahvin/teen, kahvileipä omakustanteisesti. Samalla on mahdollisuus tehdä ostoksia Fazerin myymälässä.

Lisätiedot ja sitovat ilmoittautumiset pe 16.7.2026 mennessä, Aija Tarkiainen, 0400 900 657 tai aija.tarkiainen(at)gmail.com



ÄIJÄkahvit

Tule mukaan ÄIJÄkahveille kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 13.00 alkaen. Yhdistys tukee jäsenen kahvittelua 5 €/kerta. Halutessasi voit ottaa kaverin mukaasi!

Paikkana Kauppakeskus Sello, Fresko kahvio, Citymarket, 1. krs

Heinäkuussa ei tapaamista! Syksyn tapaamiset ma 3.8.2026, ma 7.9.2026, ma 5.10.2026, ma 2.11.2026 ja ma 7.12.2026.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset Jarmo Nurmi, 0400 873 877



Lounastapaamiset

Yhdistyksen lounastapaamiset kerran kuukaudessa yleensä kuukauden ensimmäisenä perjantaina, klo 12.30 alkaen. Yhdistyksen pöytävaraus on 12 ruokailijalle ja yhdistys tukee jäsenen ruokailua 5 €/kerta.

Tutustutaan yhdessä uusiin ja joskus tuttuihin ruokapaikkoihin. Halutessasi voit ottaa ystävän mukaasi, yhdessä on aina mukavampaa.

Lisätiedot ja hintatiedustelut sekä ilmoittautumiset Tuovi Nykänen, 045 131 4455 tai [tuovi.nykanen\(at\)gmail.com](mailto:tuovi.nykanen(at)gmail.com).

Seuraavat lounastapaamiset:

- pe 3.7.2026 (ilmoittautuminen pe 26.6.2026 mennessä)
Bodomin Kartano, Bodominkuja 7, 02940 Espoo
- pe 7.8.2026 (ilmoittautuminen pe 31.7.2026 mennessä)
Backbyn Kartano, Bodomintie 37, 02740 Espoo
- pe 4.9.2026 **klo 13** (ilmoittautuminen pe 28.8.2026 mennessä)
Green Factory Finnoo, Malleniuksenkatu 1, 02270 Espoo
- pe 2.10.2026 (ilmoittautuminen pe 25.9.2026 mennessä)
Rosso Iso Omena, Piispanilta 11, 02230 Espoo



ESPINin oma Kirjapiiri

Tavataan etänä hyvien kirjojen äärellä! Voit lukea kirjan tai kuunnella sen äänikirjana. Tapaamisissa keskustelemme yhdessä, kirjan nostamista ajatuksista Muista varata kirjat ajoissa kirjastosta. Tutustu myös Saavutettavuuskirjasto Celiaan <https://www.celia.fi>

Tapaamiset **klo 18** alkaen:

ma 31.8.2026 luetaan Junichiro Tanizaki: Makiokan sisarukset

ma 28.9.2026 luetaan Tatiana Elf: Huijari

ma 26.10.2026 luetaan Minna Lindgren: Soteorpo

ma 30.11.2026 luetaan Tove Jansson: Muumilaakson marraskuu

Ilmoitathan sähköpostisi, jotta saamme lähetettyä osallistumislinkin tilaisuuteen. Voit myös vinkata hyvistä kirjoista Kirjapiirille!

Ilmoittaudu mukaan pari päivää ennen tapaamista Ritva Viljanen, ritva.viljanen64(at)gmail.com



Askartelutapaaminen Karaportissa lauantaina 22.8.2026 klo 12–16

Tule mukaan askartelemaan Karaporttiin, os. Karaportti 5. Ihmetellään yhdessä kalenteri- ja päiväkirja- sekä paperiaskartelua. Voit myös tuoda oman askarteluprojektisi mukanas!

Karaportissa on kahvitarjoilu. Voit tulla ja lähteä oman aikataulusi mukaan, mutta tilaisuus päättyy viimeistään klo 16.00.

Kysy lisää ja ilmoittaudu mukaan yhdistyksen toimistolta: espinry.toimisto(at)gmail.com



Lupa juhlia! – Kaupungin suurin juhlapäivä 27.–29.8.2026.

Espoo-päivänä kaupunkilaiset juhlivat Espoota järjestämällä erilaista ohjelmaa ympäri kaupunkia. Kurkkaa Espoo-päivien ohjelmatarjonta osoitteesta <https://www.espoo.fi/fi/espoo-paiva>

**ESPOO
PÄIVÄ
27.–29.8.2026**

Kulttuurikaveri

Yhdistyksellä on kaksi koulutettua kulttuurikaveria, Anne ja Helena. Heistä kumpikin toimii hiukan omalla tavallaan ja ajallaan.

Anne järjestää yhdistyksen jäsenille ryhmäkäyntejä mm. konsertteihin, teattereihin ja museoihin. Näistä tapahtumista ilmoitetaan yhdistyksen jäsentiedotteessa.

Helena saa lippuja kulttuuritapahtumiin, esimerkiksi Oopperan pääharjoitukset, nopealla aikataululla ja ilmoittaa niistä erikseen omalle ryhmälleen. Voit ilmoittautua Helenalle, 050 360 1452 tai paimela(at)hotmail.com



Kaikukortti

Kulttuuri kuuluu kaikille. Kaikilla ei kuitenkaan ole varaa hankkia lippuja esimerkiksi museoon, teatteriin tai konserttiin. Ratkaisuksi tähän on kehitetty Kaikukortti. Kaikukortin tavoitteena on parantaa taloudellisesti tiukassa tilanteessa olevien henkilöiden mahdollisuuksia nauttia taiteesta ja kulttuurista.

Monilla meistä on ollutkin Kaikukortti, mutta se on vanhentunut. Kannattaa kysyä uutta korttia Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen vammaispalveluista!

Lisää tietoja Kaikukortista löydät osoitteesta

www.espoo.fi/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/kaikukortti

LIIKUNTA

Asahi

Asahin syyskausi live-etänä **maanantaisin 7.9.–7.12.2026** klo **13.00–13.45** (45 min). HUOM! Ei Asahia 14.9.2026. Lisätietoja asahista ja tunnin vetäjästä löydät osoitteesta www.eveliinarusi.fi.

Kauden avaus ma 31.8.2026 klo 18–20: Hyvinvointi-ilta, etänä!

Saat sähköpostiisi viestin, jossa on tunnukset ja salasana sivustolle. Tunnille osallistuminen tai tallenteiden katsominen ei vaadi mitään erikseen asennettavaa ohjelmaa. Kaikki tunnit tulevat sivustolle myös tallenteina. Voit katsoa niitä, milloin itsellesi parhaiten sopii, aina seuraavan kauden alkuun asti.

Syyskauden hinta on 25,00 €, ilmoittautuneille lähetetään lasku. Ilmoita sähköpostiosoitteesi [espinry.toimisto\(at\)gmail.com](mailto:espinry.toimisto(at)gmail.com). Ilmoittaudu mukaan mielellään 27.8.2026 mennessä, mukaan mahtuu toki myös myöhemmin!



Tuolilattarit

Tuolilattareita voit tulla tanssimaan paikan päälle tai tanssia kotona videoklippien avulla. **Tuolilattarit torstaisin 3.9.–10.12.2026** klo **16.50–18.00**, Kuitinmäen koululla, os. Kuitinkuja 4, Espoo. Tule tanssimaan ja ota ystäväsikin mukaan!

Tiina Lindroos on tehnyt videoklippejä tuolilattareista. Noin 30 min lämmittelyosuus pysyy vakiona eikä sitä lähetetä joka viikko uudestaan, mutta noin 30 min tanssiosuus vaihtuu viikoittain.

Syyskauden hinta on 35,00 €. Lisätiedot ja ilmoittautumiset Kristina Bjugg, 040 577 3398 tai [kitti.bjugg\(at\)hotmail.fi](mailto:kitti.bjugg(at)hotmail.fi)

Oletko jo tutustunut Espoon kaupungin ohjattuun liikuntaan?

Espoon kaupunki järjestää yhteistyössä eri yhdistysten kanssa ohjattua liikuntaa. Monet kurssit soveltuvat hyvin liikuntavammaisille eivätkä ne edellytä järjestävän yhdistyksen jäsenyyttä.

Lue lisää osoitteesta espoo.fi/ohjattuliikunta.

Samalla sivulla voit hakea kiinnostavia kursseja ja ilmoittautua mukaan!



TIEDOKSI

Kyselyihin vastaaminen on tärkeää

Espoon kaupunki ja monet muut toimijat tekevät nykyään paljon kyselyitä. Näiden kyselyiden vastauksien perusteella tehdään paljon suunnitelmia ja linjauksia, jotka vaikuttavat vammaisten ja pitkäaikaissairaiden tarpeiden ja toiveiden toteutumiseen mm. kaupungin palveluissa. Yhdistys jakaa näitä kyselyitä, ja voi myös auttaa niihin vastaamiseen! Ole siis yhteydessä yhdistykseen, jos kaipaavat apua kyselyihin vastaamisessa.

Kyselyihin vastaaminen kannattaa!

Palvelukeskusten lounasravintolat

Tiesitkö, että Kauklahten, Leppävaaran, Soukan ja Villa Bredan (Kauniainen) palvelukeskuksissa on tarjolla lounasta eläkeläis-hintaan 7,65 €? Palvelukeskuksissa on myös paljon muuta mielenkiintoista ohjelmaa ja toimintaa! **HUOM! Kesätauko 6.7.–2.8.2026!**

Kauklahten Elä ja asu -seniorikeskus, Hansakartano 4:

lounas ma–pe klo 11.00–13.00.

Leppävaaran Elä ja asu -seniorikeskus, Säterinkatu 3:

lounas ma–pe klo 11.00–13.30, la–su: lounas klo 11.00–12.30.

Soukan Elä ja asu -seniorikeskus, Soukankaari 7:

lounas ma–pe klo 11.00–13.00.

Villa Breda, Bredantie 16, 02700 Kauniainen:

lounas ma–pe klo 11.00–14.00.

VAIKUTTAMISTOIMINNAN VILLI VUOSI 2026

Vuosi 2026 on yhdistyksen vaikuttamistoiminnan villi vuosi! Yhdistyksen vaikuttajat aktivoituvat ja suunnitelmissa on uusia tuulia, kuten koulutuksia, mielenosoituksia ja muita tempauksia.

ESPINin vaikuttajille on avattu oma Instagram-tili. Ota @espin.fi seurantaan IG:ssä ja tule mukaan vaikuttajien matkaan!

Uusien tuulien lisäksi jatkamme myös jo perinteistä vaikuttamistoimintaamme. ESPIN seuraa ja vaikuttaa sekä Espoon kaupungin että Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen palveluihin.

ESPINin vaikuttajat ovat olleet mukana laatimassa aloitteita ja lausuntoja sekä Espoon että Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen vammaisneuvostoissa, ja niiden alaisissa työryhmissä. Olemme mm. lausuneet soveltavan liikunnan liikunta-avustusten uudistuksesta sekä valtuustoaloitteesta melun ja rauhattomuuden vähentämiseksi Espoon kouluissa. Rakennetaan kaikille -työryhmä on antanut lausunnot mm. Olarin koulun kaavamutoksesta ja hoiva-asumisen yksiköstä. Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen vammaisneuvosto on käsitellyt mm. kuljetuspalveluiden kukkaromallia sekä laatinut vastauksia valtuustoaloitteisiin.

Jos haluat mukaan ESPINin vaikuttajiin tai sinulla on hyviä ideoita vaikuttamistoimintaan, ilmoittaudu mukaan toimistolle: [espinry.toimisto\(at\)gmail.com](mailto:espinry.toimisto@gmail.com).

Anna meille myös palautetta siitä, kuinka palvelut toimivat. Sujuuko kaikki hyvin vai oletko törmännyt johonkin ongelmaan? Ellemme tiedä ongelmista, emme voi tehokkaasti vaikuttaa niihin!

ESPOON VAMMAISNEUVOSTO

Espoon vammaisneuvosto jatkaa vaikuttamistaan Espoon eri palveluihin. Jos haluat jättää asian vammaisneuvoston käsittelyyn, ole yhteydessä vammaisneuvoston puheenjohtajaan Pirkko Kuuselaan, pirkko.kuusela(at)gmail.com. Hänelle voit myös ilmoittautua mukaan työryhmään/työryhmiin.

Espoon vammaisneuvostolla on 4 työryhmää:

Rakennetaan kaikille -työryhmä:

Keskittyy toiminnassaan rakennetun ympäristön esteettömyyteen. Puheenjohtaja on Hanne Österberg.

Lapset ja nuoret -työryhmä:

Keskittyy toiminnassaan lasten ja nuorten asioihin. Puheenjohtaja on Riitta Vihunen.

Hyvinvointi, osallisuus ja terveyden edistäminen (HOT) -työryhmä:

Keskittyy toiminnassaan mm. hyvinvoinnin, liikunnan ja kulttuurin asioihin. Puheenjohtaja on Hanna Bäckström.

Työllisyys -työryhmä

Keskittyy toiminnassaan työllisyyskysymyksiin. Puheenjohtaja on Pirkko Kuusela.

HUOM! Espoossa ei ole enää vammaisasiamiestä!

LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUEEN VAMMAISNEUVOSTO

ESPINin vaikuttajista moni on mukana myös Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen vammaisneuvostossa.

Vammaisneuvoston puheenjohtajana toimii yhdistyksen puheenjohtaja Pirkko Kuusela. Lisäksi varsinaisina jäseninä mukana ovat hallituksen jäsenet Hanne Österberg ja Ritva Karhunen sekä kumppanuuskoordinaattori Hanna Bäckström.

Voit ottaa yhteyttä hyvinvointialueen vammaisneuvoston jäseniin sähköpostilla etunimi.sukunimi@lh.luvn.fi. Vammaisneuvostolle voit lähettää sähköpostia osoitteeseen vammaisneuvosto@luv.n.fi. Voit lukea lisää hyvinvointialueen vammaisneuvostosta nettisivuilta <https://www.luvn.fi/fi/paatoksenteko/vammaisneuvosto>

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen vammaispalvelut julkaisee omaa sähköistä uutiskirjettä. Voit tilata sen hyvinvointialueen nettisivuilta osoitteesta:

<https://www.luvn.fi/fi/palvelut/sosiaalipalvelut/vammaispalvelut/tilaa-vammaispalvelujen-uutiskirje>

INVALIDILIITON TOIMINTA

Invalidiliiton koulutukset



Yhdistys tukee jäsenistön kouluttautumista!

Jos löysit jonkin hyvän kurssin, niin ota yhteyttä Aija Tarkiaiseen, 0400 900 657 klo 17.00 jälkeen.

Lisätietoa koulutuksista ja ilmoittautumiset koulutustilaisuuksiin löydät osoitteesta: <https://www.invalidiliitto.fi/koulutuksia>

Invalidiliitolla on monia mielenkiintoisia etätapatumia, videoita, podcasteja sekä webinaareja, jotka kertovat liiton toiminnasta, sen tarjoamista palveluista ja muista ajankohtaisista aiheista.

Koulutuksien sisällöstä ja **toteutumisesta** kannattaa kysyä suoraan Invalidiliitosta Johanna Pölkki, johanna.polkki(at)invalidiliitto.fi tai 044 465 6061.

Otteita koulutuskalenterista:

Mitä?	Milloin ja missä?
Tietoisku: Sosiaali- ja terveyspalveluiden asiakasmaksut	pe 21.8.2026 klo 10–10.15, TEAMS
Tietoisku: Tunne oikeutesi vammaispalveluihin	pe 18.9.2026 klo 10–10.15, TEAMS
Kohti yhdenvertaista työelämää – käytännön keinot, tuet ja joustavat ratkaisut	ti 29.9.2026 klo 17–18.30 TEAMS
Invalidiliiton järjestöpäivät 2026*	la 26.9.2026 klo 13.00–17.15 ja su 27.9.2026 klo 9–12, TEAMS

*<https://www.invalidiliitto.fi/tapahtumat/invalidiliiton-jarjestopaivat-2026>

Edistä esteettömyyttä -verkkokoulutus 7.9.–4.10.2026!

Opi tuntemaan rakennetun ympäristön esteettömyyden edistämiseen liittyviä mahdollisuuksia, esteettömyysasetuksen vaatimuksia ja niiden soveltamista koskevia ohjeita.

Koulutuksen jälkeen:

- Osaat tunnistaa, mitä vaatimuksia eri tavoin liikkumis- ja toimimisesteisillä ihmisillä on esteettömyydelle
- Osaat kuvata, mitä esteettömyys tarkoittaa julkisessa rakentamisessa ja asuinrakentamisessa
- Osaat soveltaa rakentamisen esteettömyyttä koskevia määräyksiä ja ohjeita omassa toiminnassa
- Osaat edistää esteettömyyttä uudis- ja korjausrakentamisessa
- Osaat löytää rakennetun ympäristön esteettömyyteen liittyvää oleellista ja ajantasaista tietoa

Hinta: Maksuton Invalidiliiton jäsenyhdistysten jäsenille, vammaisneuvoston ja esteettömyysverkoston jäsenet 40 €, muut 80 €.

Invalidiliitolta taloudellista tukea opiskeluihin, kouluttautumiseen ja liikunta- ja urheiluharrastuksiin

Jäsenyhdistysten jäsenet voivat hakea Invalidiliiton kautta taloudellista tukea testamentteina saaduista varoista lahjoitusehtojen mukaisesti opiskeluihin ja kouluttautumiseen.

Tukea voi saada opiskelusta tai kouluttautumisesta aiheutuviin kuluihin tai siinä tarvittaviin laitteisiin. Tuki on maksimissaan muutamia sataasia.

Jos jäsen haluaa hakea tukea Invalidiliiton testamenttivaroista, voi hän olla yhteydessä Nina Kettuseen, 044 7650 667 tai [nina.kettunen\(at\)invalidiliitto.fi](mailto:nina.kettunen@invalidiliitto.fi). Haku on jatkuva ja hakemukset käsitellään saapumisjärjestyksessä. Tuki maksetaan yleensä kuitteja vastaan ja tarvitsemme tiedoksi mm. opiskelutodistuksen.

Lisäksi jäsenyhdistysten jäsenet voivat hakea taloudellista tukea liikunta- tai urheiluharrastukseen Vammaisliikunnan Tuki ry:stä. Haku on aina maaliskuun ja syyskuun loppuun mennessä.

Lisätietoja Invalidiliiton nettisivuilta

<https://www.invalidiliitto.fi/vammaisliikunnan-tuki-ryn-avustus-liikuntatoimintaan>

Invalidiliiton neuvontapalvelu

Puhelinneuvonta puh. 0200 1234

tiistaisin ja torstaisin klo 13–17

HUOM! Invalidiliiton puhelinneuvonnassa voi olla poikkeuksia mm. juhannuksena ja lomakautena.

Neuvonta sähköpostilla neuvot@invalidiliitto.fi



Neuvomme erityisesti vammaisuuteen, vammaispalveluihin, esteettömyyteen, saavutettavuuteen sekä vammaisten henkilöiden oikeusturvaan ja yhdenvertaisuuden toteutumiseen liittyvissä asioissa. Neuvontapalvelumme on tarkoitettu kaikille vammaisille henkilöille, heidän läheisilleen sekä ammattihenkilöstölle.

Invalidiliiton neuvontapalvelu ei tee kotikäyntejä, laadi asiakkaiden puolesta hakemuksia tai muutoksenhakukirjelmia tai hoida asioita yleisissä tai hallintotuomioistuimissa. Oikeudelliset asiat, kuten avioerot, testamentit, perunkirjoitukset ja rajariidat eivät myöskään kuulu neuvontapalvelun piiriin.



ESPOON KAUPUNKI

HUOM! Vammaispalvelut siirtyivät Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen vastuulle jo 1.1.2023!

Espoon kaupungin vastuulle jäi kuitenkin monet meille tärkeät palvelut, kuten liikunta, kulttuuri ja hyvinvoinnin edistäminen. Tiedotamme Espoon kaupungin palveluista ja toiminnasta myös jatkossa.

Espoon esteettömyysasiantuntija on Sirkku Kiviniitty

Espoon kaupungin liikuntaneuvonnan puhelinpalvelu

Puh. 09 816 60800, ma-pe klo 12–13

LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUE

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue järjestää:
perusterveydenhuolto, erikoissairaanhoido, sosiaalihuolto,
hammashoito, mielenterveys- ja päihdepalvelut, vammaisten palvelut, ikääntyneiden asumispalvelut, pelastuspalvelut eli palokunnat ja ambulanssit.

Voit käydä lukemassa lisää Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen palveluista osoitteesta www.luvn.fi ja hyvinvointialueen vammaispalveluista www.luvn.fi/fi/palvelut/vammaispalvelut

Perusyhteystiedot hyvinvointialueelle:

Vammaispalveluiden neuvonta

Vammaispalvelujen neuvonta on nykyään osa Sosiaalipalvelujen neuvontaa. Puhelinnumero on 029 151 2425.

Puhelinpalvelu on auki ma–pe klo 9–12.

Muu yhteystieto

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue

PL 33, 02033 LÄNSI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUE

Vaihde: 029 151 2000, kirjaamo@luvn.fi

Lunna – digitaalinen asiointikanava

Lunna on hyvinvointialueen uusi digitaalinen asiointikanava.

Voit käyttää Lunnaa joko älypuhelinsovelluksella tai internetselaimella. Käyttö edellyttää vahvaa tunnistautumista mobiilivarmenteella tai verkkopankkitunnuksilla. Lunnassa voit asioida suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi.

Saat Lunnan kautta yhteyden terveysasemalle, neuvolaan, hammashoittoon ja Seniori-infoon sekä yleiseen asiakasneuvontaan.

Käytössäsi on kaksi toimintoa, chat ja kiireettömät viestit.

Hyvinvointialue vastaa chat-viesteihin arkisin kello 8–16.

Chat soveltuu kiireellisten asioiden hoitamiseen.

Kiireettömän viestin voit lähettää ympäri vuorokauden.

Hyvinvointialue vastaa viestiin kolmen arkipäivän kuluessa.

Vammaispalvelut ottivat Lunnan käyttöön loppuvuodesta 2025. Sen kautta voit lähettää viestejä vammaispalveluihin tietoturvallisesti. Palvelu varmistaa, että viestit ohjautuvat suoraan oikealle käsittelijälle, toisin kuin yhteisen sähköpostin kautta.

HUOM! Lunnan kaikki toiminnot eivät ole saavutettavia. Kannattaa antaa palautetta, jos jokin toiminto Lunnassa ei toimi tai sitä on vaikea käyttää.

Lisätietoja Lunnasta ja ohjeet Lunnan käyttöönottoon löydät hyvinvointialueen nettisivuilta <https://www.luvn.fi/fi/lunna>

Asiaa hyvinvointialueen asiakasmaksuista

Jos käytät tiettyjä hyvinvointialueen (LUVN) palveluita, sinun täytyy maksaa niistä asiakasmaksu. Jos sinulla on ongelmia maksaa asiakasmaksuja ota yhteyttä siihen alueen yksikköön, josta olet saanut laskun ja pyydä siirtämään maksupäivää. Hyvinvointialueen maksamattomat laskut menevät suoraan perintään ja loppusumma kasvaa entistä suuremmaksi!

Voit hakea asiakasmaksun alentamista tai perimättä jättämistä sosiaalihuollon maksuista sekä niistä terveydenhuollon maksuista, jotka määräytyvät tulojesi mukaan.

Sinun täytyy hakea jokainen asiakasmaksun alennus tai perimättä jättäminen erikseen.

Jos hyvinvointialueen asiakasmaksut ja niiden alentamisen hakeminen ihmetyttää, ota yhteyttä yhdistyksen toimistolle.

YHTEISTYÖTÄ

TERVETULOA HYVÄ ARKI RY:N YHTEISÖKESKUKSEEN.
KAIKKI PALVELUMME OVAT SINULLE ILMAISIA.

Ruoka-apua kotiin

Jos et pääse lähimpään ruokajakoon Espoossa, voimme tuoda hävikkiruokaa kotiin. Soita, lähetä tekstari tai Whatsapp-viesti Monikalle numeroon 0504706764 tai sähköpostia monika.meling(at)hyva-arki.fi, niin olemme sinuun yhteydessä.

Ruoka-apua ma, ke, pe

Miten jako tapahtuu?

Saat ruokajakoon vuoronumeron ovelta ja sinut kutsutaan sisään vuoronumerolla. Voit valita hävikkiruokaa omien tottumusten mukaan päivän valikoimasta.

Autamme sinua tarpeidesi mukaan. Säännöllisiin jakoihin liittyy odottamista ulkotiloissa. Jos et pysty odottamaan ulkona, kerro siitä meille tullessasi.

Milloin voin hakea?

Voit käydä yhdessä ruokajaossa viikossa. Ei ajanvarausta.

Ota oma kassi mukaan.

maanantai:

vuoronumerot kello 12.00, jako alkaa kello 13.00

keskiviikko ja perjantai:

vuoronumerot kello 8.30 ja jako kello 9.15

vuoronumerot kello 12.00 ja jako kello 13.00

Leipää, hygieniatuotteita, taloustavaraa ja vaatteita

tiistai ja torstai kello 9.00–13.00

Voit valita markettien ylijäämävalikoimasta itsellesi sopivia tuotteita.

Voit tulla mihin aikaan tahansa, vaikka molempina päivinä.

Voit joutua odottamaan vähän aikaa ulkona.

Jos et pysty odottamaan ulkona, kerro siitä meille tullessasi.

Aamupalaa tiistai ja torstai kello 8.00–9.00

Tarjoamme kahvia, teetä, puuroa, voileipiä ja makeaa syömistä hävikkivalikoimasta. Myös gluteiinittomia tuotteita.

Jos tulijoita on paljon, saatat joutua odottamaan hetken.

Jos et pysty odottamaan ulkona, kerro siitä meille tullessasi.

Talous- ja velkaneuvontaa

Saat apua ja tukea velkojen selvittämiseen, talouden hoitoon ja perintätoimiston kanssa asiointiin. Tietoa velkajärjestelystä ja ulosoton prosesseista. Palvelussa voidaan käynnistää viralliset prosessit.

Kannattaa kysyä neuvoa, vaikka et haluaisikaan tällä hetkellä tehdä mitään konkreettista. Voit odottaa omaa vuoroasi sisätiloissa.

Lakiapua keskiviikkoisin kello 10.00–12.00

Voit kysyä neuvoa ja saat konkreettista apua asioiden selvittämiseen. Asiasi voi liittyä esimerkiksi asumiseen, Kelan tukiin tai viranomaispäätöksiin.

Voit odottaa omaa vuoroasi sisätiloissa. Puhelinapua 046 6865 735.

Saapuminen:

Aukioloajat: ma, ke, pe klo 8.30–14.00 sekä ti ja to klo 8.00–13.00.

Osoite: Sokinsuonkuja 4, 02760 Espoo

Keskuksen pihalla on reilusti parkkipaikkoja.

Meille pääsee busseilla 118 ja 213.

Taksilla pääsee oven eteen.

Esteettömyys:

Tiloihimme on esteetön kulku. Voit tulla opaskoiran kanssa.

Henkilökuntamme auttaa jokaista tarpeiden mukaan.

Keitä me olemme?

Keskuksella tekee työtä monimuotoinen porukka, joka on aina valmis auttamaan. Mitä emme osaa, sen haluamme opetella.

Meillä ollaan ihmisenä ihmiselle.

Ajantasaisen viikko-ohjelman löydät täältä:

Ruoka-apu.fi – Enemmän kuin ruokaa: www.ruoka-apu.fi

valitse paikkakunnaksi Espoo

Mitä sinä tarvitset? Kerro meille ja kysy lisää keskukselta tai Monikalta 050 4706 764, [monika.meling\(at\)hyva-arki.fi](mailto:monika.meling(at)hyva-arki.fi).



ESPIN IN ENGLISH

ESPIN is an association for disabled people living in Espoo and Kauniainen.

We host a lot of events for you to attend, where you can meet other people, talk about things that are on your mind, give and get support. Join us for a fun time!

For more information on activities, feel free to contact Aija Tarkiainen, tel. 0400 900 657 after 17.00 or [aija.tarkiainen\(at\)gmail.com](mailto:aija.tarkiainen(at)gmail.com)

HALLITUS 2026

PIRKKO KUUSELA

Puheenjohtaja

040 572 6296, sähköposti [pirkko.kuusela\(at\)gmail.com](mailto:pirkko.kuusela@gmail.com)

AIJA TARKIAINEN

varapuheenjohtaja ja talouspäällikkö

0400 900 657, sähköposti [aija.tarkiainen\(at\)gmail.com](mailto:aija.tarkiainen@gmail.com)

UUNO YLÖNEN

sähköposti [espinry.toimisto\(at\)gmail.com](mailto:espinry.toimisto@gmail.com)

HANNE ÖSTERBERG

sähköposti [espinry.toimisto\(at\)gmail.com](mailto:espinry.toimisto@gmail.com)

Espoon vammaisneuvoston Rakennetaan kaikille -työryhmän
vetäjä

Varajäsenet:

KRISTINA BJUGG

liikuntavastaava

040 577 3398, sähköposti [kitti.bjugg\(at\)hotmail.fi](mailto:kitti.bjugg@hotmail.fi)

RITVA KARHUNEN

sähköposti [karhunenritva\(at\)gmail.com](mailto:karhunenritva@gmail.com)

RITVA VILJANEN

041 319 9877, sähköposti [ritva.viljanen64\(at\)gmail.com](mailto:ritva.viljanen64@gmail.com)

Lounastapaamiset

TUOVI NYKÄNEN

045 131 4455, sähköposti [tuovi.nykanen\(at\)gmail.com](mailto:tuovi.nykanen@gmail.com)

Äijäkahvit ja miestoiminta

JARMO NURMI

0400 873 877

Kumppanuuskoordinaattori,

sihteeri ja tiedotusvastaava (hallituksen ulkopuolinen)

HANNA BÄCKSTRÖM

040 832 2681, sähköposti [backstrom.hanna2\(at\)gmail.com](mailto:backstrom.hanna2@gmail.com)

Lähetäjä: ESPIN ry
Toimisto

Karaportti 5
02610 ESPOO